



令和元年
6月

川口市マスコット「きゅぼらん」

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
センター調理中学校
(元郷学校給食センターB献立)

※献立表は、主に使用している食品であり、全ての食品についての記載はありませんのでご了承ください。

日 曜	献 立 名			主 な 食 品			栄 養 価		
	主 食	飲 み 物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう!』1学期の栄養素:食物繊維 今月の食べ物:ごぼう									
3	月	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ ハムカレーロール ごぼうサラダ	パン マカロニ オリーブ油 さとう パン粉 じゃがいも なたね油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン いんげん豆 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン トマト かぼちゃ にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	770	23.3
春は新ごぼうといって、おいしいごぼうが旬、煮物や炒めもの他、サラダにしてもおいしく食べられます。食物繊維が豊富な野菜です。									
4	火	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 厚揚げのあんかけ 煮浸し	米 白玉もち なたね油 さとう でんぶん	牛乳 みそ 厚揚げ とり肉 油揚げ	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが こまつな キャベツ	767	22.8
5	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス じゃことチーズのサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ごまごま油	牛乳 ぶた肉 鶏レバー ちりめんじゃこ チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	767	25.2
6	木	地粉うどん	牛乳	親子うどん かじきの甘辛和え じゃがいものみそバター煮	うどん さとう でんぶん なたね油 じゃがいも バターごま	牛乳 とり肉 たまご かじき ぶた肉 みそ	ほうれんそう にんじん ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが	808	37.6
7	金	ごはん	牛乳	すいとん 豆腐ハンバーグ 粉ふきいも	米 すいとん なたね油 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ とり肉	にんじん だいこん はくさい こまつな ながねぎ えのきたけ パセリ	765	25.8
10	月	黒パン	牛乳	むさしのシチュー 彩の国メンチ カラフルサラダ	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉 さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉 ツナ	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	878	29.1
11	火	ごはん	牛乳	ひじきごはん 呉汁 いなだのしょうが煮	米 さとう じゃがいも なたね油	牛乳 ひじき ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ いなだ	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ながねぎ	808	34.7
12	水	ごはん	牛乳	キムチとたまごのスープ さばのヤンニョムカンジャンかけ わかめの中華炒め	米 でんぶん 米粉 なたね油 ごま油 ごま	牛乳 とり肉 たまご さば わかめ	キムチ ながねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく もやし	810	28.4
13	木	ホット中華めん	牛乳	五目わんたんめん 春巻 ブロッコリー	中華めん 小麦粉 でんぶん なたね油 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう ブロッコリー	763	26.3
17	月	はちみつパン	牛乳	ラビオリスープ ウインナーの香味揚げ チリコンカン	パン 小麦粉 ごま なたね油 オリーブ油	牛乳 ぶた肉 ソーセージ 大豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし にんにく しょうが トマト	861	30.8
18	火	ごはん	牛乳	たぬき汁 鶏肉の照り焼き きんぴられんこん 茎わかめ入り	米 でんぶん さとう なたね油 ごま	牛乳 たまご とり肉 わかめ 油揚げ	しいたけ にんじん ごぼう さやえんどう れんこん	757	28.6
19	水	ごはん	牛乳	三色そばろごはん みそ汁 さばの塩こうじ焼き	米 さとう なたね油 大豆油	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ みそ さば	しょうが グリンピース だいこん たまねぎ ながねぎ	806	32.2
20	木	地粉うどん	牛乳	わかめうどん ししゃもフライ ポテトサラダ	うどん パン粉 小麦粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 わかめ なたね油 ししゃも ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり	769	30.7
21	金	麦ごはん	牛乳	セルフドライカレー 野菜スープ オムレツ	米 麦 なたね油 じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン たまご	グリンピース たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう	738	29.1
24	月	バターロール	牛乳	マカロニスープ チーズハンバーグ カミカミサラダ	パン マカロニ なたね油 パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 チーズ するめいか	たまねぎ にんじん ほうれんそう 切干大根 きゅうり	762	30.9
25	火	ごはん	牛乳	中華丼 しゅうまい こまつなのナムル	米 なたね油 さとう でんぶん 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすら卵	キャベツ たまねぎ にんじん だけのこしいたけ チンゲンサイ にんにく こまつな もやし	759	29.2
26	水	ごはん	牛乳	ルイジアナライス コンソメスープ ポテトコロッケ マスカットゼリー	米 バター じゃがいも パン粉 なたね油 さとう	牛乳 鶏レバー とり肉 大豆 ベーコン ぶた肉	にんじん たまねぎ とうもろこし セロリー ピーマン にんにく キャベツ パセリ ぶどう	778	24.5
27	木	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ コーンフライ 三色ソテー	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 でんぶん パン粉	牛乳 ぶた肉 チーズ ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト とうもろこし ほうれんそう	864	34.2
28	金	ごはん	牛乳	さつまい 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのおひたし	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 とうふ みそ ぶた肉 かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ しょうが ブロッコリー	789	38.7

・都合により食材料を変更することがありますのでご了承ください。

・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・食物アレルギー・献立表に記載されていない微量の食品については、学校をおとして給食センターにご相談ください。
また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」を各学校あて送付及びホームページにて公開しておりますので併せてご確認ください。

次回給食費口座引落日のご案内		
対象給食月	口座振替日	
6月分	7月1日(月)	6月30日(日) までに入金をお願いします
7月分	7月31日(水)	7月30日(火) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にちまでに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。